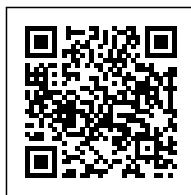


## TĨNH TÂM



Giữ cho **tâm** thanh tịnh, cho lòng an yên và cho những thứ chưa đẹp để trở nên mới mẻ hơn mỗi ngày. Tự chinh phục cái **tâm** bản ngã của mình chính là cửa ải lớn nhất mỗi người phải vượt qua. Hãy chiến thắng chính bản thân mình trước khi nghĩ tới việc chiến thắng một ai khác.

Tác giả: **Diệu Linh**

Chúng ta biết rằng không phải lúc nào chúng ta cũng có thể giữ bình tĩnh kiểm chế tốt cảm xúc của mình. Cuộc sống là vô thường, nó luôn luôn thay đổi không ngừng. Trước mỗi sự việc chúng ta sẽ có những tâm thế khác nhau.

Có những người giữ được bình tĩnh, cũng có những người không làm được điều đó. Những người không biết kiểm chế cảm xúc, làm theo cảm tính chính là không thể khống chế cái tức bực, cái sân, cái bản ngã của họ. Câu hỏi đặt ra là: một người vững tâm bình lặng trước sóng gió với một người luôn khuấy động tất cả không thể tĩnh tâm, người nào sáng suốt?

Khi mà một người tức giận, họ bị cái sân che lấp, bị những chướng duyên bủa vây, họ càng động, càng phát ra tín hiệu tiêu cực thì sẽ càng thu hút những năng lượng xấu xung quanh. Khi cơn giận còn đang ngự trị, trí tuệ bị che lấp thì không thể có quyết định sáng suốt được.



Đức Phật có dạy rằng, đứng trước mỗi sự việc không như mình muốn chúng ta cần phải đi sâu hơn, sâu hơn và sâu hơn nữa để tìm cho ra những nguyên nhân đang gây rắc rối cho chúng ta. Khi đã nắm rõ được nguyên nhân, nên tảng phát sinh ra các vấn đề khiến ta căng thẳng, mất bình tĩnh thì ta sẽ tìm được các phương pháp giải quyết hợp lý, hợp tình.

“Tức giận chính là một cục than hồng có thể làm đau người khác nhưng người bị bỏng đầu tiên chính là bản thân chúng ta”. Đừng bao giờ nói bất kì câu gì khi bạn đang tức giận, bởi khi đó chúng ta đâu thể biết được rằng mình có vô tình gây nên sự tổn thương cho ai đó hay không,

dù bằng hành động hay lời nói. Đừng làm những việc khiến ta hối hận về sau.



Không nên khởi sinh tâm đố kỵ, ghen ghét hay khinh thường người khác. Đố kỵ chỉ làm cho chúng ta thêm ích kỷ, tự huỷ hoại mình với những vọng tưởng tốt đẹp hư ảo. Sự căm phẫn sẽ chỉ đem đến những mâu thuẫn và hành động tiêu cực vào cuộc sống. Mỗi người một hoàn cảnh, một lối sống, chúng ta không nên nhìn từ góc nhìn của mình mà đánh giá người khác.

Giữ cho tâm thanh tịnh, cho lòng an yên và cho những thứ chưa đẹp để trở nên mới mẻ hơn mỗi ngày. Tự chinh phục cái tâm bản ngã của mình chính là cửa ải lớn nhất mỗi người phải vượt qua. Hãy chiến thắng chính bản thân mình trước khi nghĩ tới việc chiến thắng một ai khác. Chúng ta có thể rèn luyện tâm tịnh bằng cách Thiền, Thiền Phật giáo dạy ta cách quán niệm hơi thở từ đó điều chỉnh cảm xúc, chuyển hoá được cơn giận thì sẽ chuyển hoá được tâm.



Tuy nhiên, nếu như không gạt bỏ lòng thù hận đố kỵ, không chấp trước, thì tâm ta không thể nào tịnh. Lúc ấy sẽ rất khó để đưa ra những quyết định. Nếu như ta phó mặc cảm xúc, buông lơis sa đà theo những thú vui chơi ham muốn đời trần thì sẽ không thể nào giữ được sự thanh tịnh trong tâm. Hãy tự trau dồi và bồi dưỡng cho bản thân mình, xem nhẹ danh lợi, được mất, nhìn nhận mọi thứ bằng ánh mắt nhân hậu thì cuộc sống sẽ luôn tươi đẹp, đón nhận mọi việc bằng tâm bình thản.

Con người ta dù phải sống trong nghịch cảnh trái ngang, nhưng tâm thanh tịnh, luôn nói những lời ái ngữ, thì luôn tìm được những niềm vui, hạnh phúc từ điều giản đơn nhất. Vì thế hãy nhìn nhận vấn đề theo hướng tích cực hơn, gạt bỏ những căng thẳng nhỏ, xử lý mọi việc với một cái tâm thanh tịnh sẽ giúp cuộc sống trở nên dễ dàng hơn. Khi một người trầm tĩnh, loại bỏ đi những tạp niệm, đi vào trạng thái thanh tĩnh thì nội tâm sẽ trở nên ngày càng mạnh mẽ để chiến thắng các ma chướng sản sinh từ tâm ra.

Khi nào hết ma chướng, hết những rào cản sân hận, giữ được tâm bình, thanh tịnh thì mới có thể tới gần hơn với ánh sáng trí tuệ. Chỉ khi tâm an ta mới có trí tuệ. Chỉ khi tâm thanh tịnh trí tuệ mới được thắp sáng.

Tác giả: **Diệu Linh**